BUDISMO E JIU-JITSU

O Dharma no Tatame — Caminho, Consciência e Combate

BUDISMO E JIU-JITSU

O Dharma no Tatame — Caminho, Consciência e Combate

SUMÁRIO

Introdução

PARTE I – RAÍZES E ENCONTROS

1. O Chamado do Tatame
2. As Origens do Jiu-Jitsu
3. Do Japão ao Brasil
4. O Espírito do Budo
5. O Buda e o Guerreiro
6. Takuan e a Mente Livre

PARTE II – O DHARMA E A REALIDADE
7. O que é o Dharma
8. As Quatro Nobres Verdades no Tatame
9. O Caminho Óctuplo aplicado ao Jiu-Jitsu
10. Karma e Consequência
11. Samsara: Os Seis Reinos
12. O Tatame como Espelho do Samsara

PARTE III – MAHAYANA E O CAMINHO DO LUTADOR
13. O Bodhisattva no Tatame
14. O Sutra do Coração
15. Vacuidade e Estratégia
16. Compaixão no Combate

PARTE IV – O DHARMA DO JIU-JITSU BRASILEIRO
17. Fundamentos do Dharma do Jiu-Jitsu
18. Código do Jiu-Jiteiro
19. Estados Mentais na Luta
20. O Ego e a Faixa
21. A Rendição (Tap) como Iluminação

PARTE V – PRÁTICA E TRANSFORMAÇÃO
22. Respiração no Combate
23. Meditação para Lutadores
24. Presença e Flow
25. Controle Emocional
26. Dor como Caminho

PARTE VI – O BRASIL E O DHARMA
27. Budismo no Brasil
28. Comunidade Japonesa e Espírito
29. O Zen Brasileiro
30. O Futuro do Jiu-Jitsu Espiritual

Conclusão

INTRODUÇÃO

Existe um momento no Jiu-Jitsu em que tudo para.

Você está sob pressão. O peso do adversário esmaga seu peito. O ar se torna escasso. A mente começa a entrar em pânico.

E então, há uma escolha.

Entrar no caos… ou encontrar o silêncio.

É nesse momento que o Jiu-Jitsu deixa de ser apenas uma luta.

E se torna um caminho.

O que poucos percebem é que esse caminho já foi trilhado antes — não no tatame, mas na mente humana.

Há mais de dois mil anos, um homem chamado Siddhartha Gautama abandonou tudo para compreender o sofrimento. Ele não buscava vencer adversários externos, mas sim derrotar a ignorância, o medo e o apego.

Ele se tornou o Buda.

E o que ele descobriu foi o Dharma — a lei profunda da realidade.

Este livro nasce de uma percepção simples, porém poderosa:

O tatame é um campo de manifestação do Dharma.

Cada luta revela a mente.
Cada erro revela o ego.
Cada vitória revela o apego.
Cada derrota revela a verdade.

O Jiu-Jitsu Brasileiro, embora moderno em sua forma, carrega uma herança ancestral. Ele nasce do jujutsu japonês, atravessa o Judô, chega ao Brasil com Mitsuyo Maeda e floresce nas mãos da família Gracie.

Mas junto com as técnicas, veio algo invisível:

Um espírito.

Disciplina.
Silêncio.
Presença.
Respeito.

Esses não são apenas valores marciais.

São expressões do Dharma.

Este livro é um convite.

Não para lutar melhor apenas.

Mas para viver melhor.

Para transformar o treino em prática espiritual.
Para transformar o combate em autoconhecimento.
Para transformar o Jiu-Jitsu em um caminho de despertar.

Aqui nasce o que podemos chamar de:

O Dharma do Jiu-Jitsu Brasileiro.

PARTE I – RAÍZES E ENCONTROS

CAPÍTULO 1 – O CHAMADO DO TATAME

Todo praticante de Jiu-Jitsu sente isso em algum momento.

Algo chama.

Não é apenas vontade de lutar.

É algo mais profundo.

Uma necessidade de se testar.
De se conhecer.
De se superar.

O tatame não mente.

Ali, não há máscaras.

Você pode esconder sua insegurança no dia a dia. Pode disfarçar sua ansiedade. Pode construir uma imagem.

Mas no tatame… tudo aparece.

O medo aparece.
O ego aparece.
A raiva aparece.
A fraqueza aparece.

E isso é exatamente o que torna o Jiu-Jitsu tão poderoso.

Porque ele revela.

E aquilo que é revelado pode ser transformado.

No Budismo, isso é chamado de **ver a realidade como ela é**.

Sem ilusões.

Sem distorções.

Sem autoengano.

O praticante que permanece tempo suficiente no Jiu-Jitsu começa a perceber algo curioso:

A luta externa começa a se tornar uma luta interna.

Ele começa a perceber seus padrões.

- Sempre entra em pânico sob pressão
- Fica frustrado ao perder
- Se apega à vitória
- Evita desafios

E então surge uma nova possibilidade:

Treinar não apenas o corpo, mas a mente.

Esse é o verdadeiro chamado do tatame.

CAPÍTULO 2 – AS ORIGENS DO JIU-JITSU

O Jiu-Jitsu não começou no Brasil.

Ele é fruto de uma longa evolução.

No Japão feudal, os samurais desenvolveram sistemas de combate para situações em que estavam desarmados. Essas técnicas ficaram conhecidas como jujutsu.

Não era uma luta esportiva.

Era sobrevivência.

O foco não era estética.

Era eficiência.

Com o tempo, essas técnicas começaram a ser organizadas e refinadas. Surge então uma figura fundamental:

Jigoro Kano.

Kano não apenas reuniu técnicas. Ele criou um sistema.

O Judô.

Mas mais do que isso, ele criou uma pedagogia.

Ele introduziu princípios como:

- Máxima eficiência com mínimo esforço
- Benefício mútuo

Isso já aponta para algo além da luta.

Aponta para um caminho.

Um de seus alunos mais importantes foi Mitsuyo Maeda.

Maeda levou o conhecimento do Judô (ainda muito próximo do jujutsu) para o mundo.

E eventualmente chegou ao Brasil.

CAPÍTULO 3 – DO JAPÃO AO BRASIL

Quando Mitsuyo Maeda chegou ao Brasil, ele não trouxe apenas técnicas.

Ele trouxe uma tradição.

Uma forma de ver o combate.

Uma forma de treinar.

Uma forma de viver.

No Pará, ele ensinou Carlos Gracie.

E a partir daí, algo único começou a acontecer.

A família Gracie adaptou o sistema.

Hélio Gracie, com seu corpo mais leve e menos forte fisicamente, foi obrigado a refinar as técnicas.

Ele removeu o excesso.

Simplificou.

Aprofundou a eficiência.

Criou algo novo.

O Jiu-Jitsu Brasileiro.

Mas aqui está um ponto essencial:

Mesmo com todas as adaptações, a essência permaneceu.

A busca pela eficiência.
A adaptação constante.
A inteligência no combate.

Esses princípios têm profunda ressonância com o Dharma.

CAPÍTULO 4 – O ESPÍRITO DO BUDO

No Japão, artes marciais não eram apenas técnicas.

Eram caminhos.

O termo “Budo” significa exatamente isso:

O Caminho Marcial.

Esse caminho envolvia:

- Disciplina
- Ética
- Autocontrole
- Desenvolvimento espiritual

Muitos praticantes tinham contato com o Zen Budismo.

O Zen influenciou profundamente o comportamento marcial.

A ideia de mente vazia.
A ideia de presença total.
A ideia de agir sem hesitação.

Tudo isso vem dessa influência.

O combate se tornava uma forma de meditação em movimento.

E isso nos leva a uma compreensão profunda:

O verdadeiro oponente nunca foi o outro.

Sempre foi a própria mente.

CAPÍTULO 5 – O BUDA E O GUERREIRO

Siddhartha Gautama nasceu em um contexto muito diferente do que muitos imaginam.

Ele não era um asceta desde o início.

Ele era um príncipe.

E mais do que isso:

Pertencia ao clã dos Shakyas — um clã de natureza guerreira.

Como membro dessa sociedade, ele foi treinado.

Arco.
Combate.
Resistência física.

Ele não era fraco.

Ele não fugiu da vida.

Ele compreendeu a vida profundamente.

Sua grande virada não foi abandonar a força.

Foi compreender o sofrimento.

Ele percebeu que:

- Tudo muda
- Tudo passa
- Tudo que é condicionado gera sofrimento

E então decidiu buscar a libertação.

Isso nos mostra algo essencial:

O caminho do Buda não é oposto ao caminho do guerreiro.

Ele é o refinamento do guerreiro.

CAPÍTULO 6 – TAKUAN E A MENTE LIVRE

Takuan Soho foi um monge Zen que influenciou profundamente os praticantes de artes marciais no Japão.

Seu ensinamento mais famoso é simples e devastador:

A mente não deve se fixar em lugar algum.

No combate, isso é tudo.

Se a mente se fixa:

- na vitória → você se torna ansioso
- no medo → você trava
- na técnica → você perde fluidez

A mente livre é uma mente adaptável.

No Jiu-Jitsu, isso é visível.

O praticante avançado não luta com rigidez.

Ele flui.

Ele responde.

Ele não força.

Isso é Zen.

PARTE II – O DHARMA E A REALIDADE

CAPÍTULO 7 – O QUE É O DHARMA

A palavra “Dharma” é uma das mais profundas de toda a tradição budista.

Ela não possui uma única tradução.

Pode significar:

- Lei universal
- Verdade
- Caminho
- Ensinamento
- Natureza da realidade

Mas, na prática, o Dharma é aquilo que sustenta tudo.

É a estrutura invisível da existência.

No contexto do Jiu-Jitsu, podemos entender o Dharma como:

A verdade que se revela através da prática.

No tatame, o Dharma aparece de forma direta:

Você não pode enganar a gravidade.
Não pode enganar a técnica.
Não pode enganar o tempo.

Se você erra, você paga.

Se você aprende, você evolui.

Isso é Dharma.

Não é punição.

É consequência natural.

O praticante que entende isso deixa de culpar o outro.

E começa a olhar para dentro.

CAPÍTULO 8 – AS QUATRO NOBRES VERDADES NO TATAME

O ensinamento central do Buda começa com quatro verdades simples e profundas.

1. Existe sofrimento

No Jiu-Jitsu, isso é evidente.

Cansaço.
Dor.
Frustração.
Derrota.

Tudo isso faz parte.

Negar isso é negar a realidade.

2. O sofrimento tem causa

No tatame, o sofrimento vem de:

- ego
- apego à vitória
- medo de perder
- falta de preparo

3. O sofrimento pode cessar

Quando o praticante abandona o apego, algo muda.

Ele continua lutando.

Mas sem desespero.

Sem necessidade de provar algo.

4. Existe um caminho

Esse caminho é o treinamento consciente.

É o desenvolvimento técnico.

Mas também mental.

O Jiu-Jitsu, praticado corretamente, se torna esse caminho.

CAPÍTULO 9 – O CAMINHO ÓCTUPLO APLICADO AO JIU-JITSU

O Buda ensinou um caminho de oito aspectos.

No Jiu-Jitsu, podemos aplicá-lo assim:

1. Visão correta
Entender que o treino é evolução, não ego.

2. Intenção correta
Treinar para melhorar, não para humilhar.

3. Fala correta
Respeito dentro da academia.

4. Ação correta
Treinar com segurança.

5. Meio de vida correto
Ensinar com ética.

6. Esforço correto
Disciplina constante.

7. Atenção plena
Presença durante a luta.

8. Concentração
Foco total no momento.

Esse é o caminho do lutador consciente.

CAPÍTULO 10 – KARMA E CONSEQUÊNCIA

Karma não é destino.

É ação.

E toda ação gera consequência.

No Jiu-Jitsu, isso é imediato.

Treinou pouco → evolui pouco
Treinou bem → evolui bem
Treinou com ego → sofre

O tatame é um dos lugares mais claros para entender o Karma.

Não há injustiça.

Apenas resultado.

CAPÍTULO 11 – SAMSARA: OS SEIS REINOS

O Budismo descreve seis estados de existência.

Eles não são apenas lugares.

São estados mentais.

1. Reino dos Devas (Deuses)

Estado de prazer, vitória e conforto.

No Jiu-Jitsu:

- quando você está ganhando
- quando tudo dá certo

Perigo: arrogância.

---

2. Reino dos Asuras (Guerreiros invejosos)

Estado de competição intensa.

No Jiu-Jitsu:

- querer provar que é melhor
- invejar o progresso do outro

Perigo: conflito constante.

---

3. Reino Humano

Estado de equilíbrio e consciência.

No Jiu-Jitsu:

- quando você aprende
- quando observa
- quando evolui

Este é o melhor estado para crescimento.

---

4. Reino Animal

Estado instintivo.

No Jiu-Jitsu:

- força bruta
- reação automática
- falta de técnica

---

5. Reino dos Espíritos Famintos

Estado de desejo insaciável.

No Jiu-Jitsu:

- nunca estar satisfeito
- querer sempre vencer
- nunca se sentir suficiente

---

6. Reino dos Infernos

Estado de sofrimento extremo.

No Jiu-Jitsu:

- pressão intensa
- exaustão
- desespero

CAPÍTULO 12 – O TATAME COMO ESPELHO DO SAMSARA

Durante uma única luta, você pode passar por todos os reinos.

Começa confiante (Deva)
Perde posição (Asura)
Entra em desespero (Inferno)
Tenta força bruta (Animal)
Se acalma (Humano)

Tudo isso em minutos.

O Jiu-Jitsu é um laboratório da mente.

Ele mostra quem você é.

E mais importante:

Mostra quem você pode se tornar.

PARTE III – MAHAYANA E O CAMINHO DO LUTADOR

CAPÍTULO 13 – O BODHISATTVA NO TATAME

No Budismo Mahayana, o ideal não é apenas se iluminar.

É ajudar todos os seres.

Esse é o Bodhisattva.

No Jiu-Jitsu, isso se manifesta de forma prática:

- ensinar iniciantes
- ajudar o parceiro a evoluir
- não machucar desnecessariamente

O verdadeiro praticante não busca apenas vencer.

Ele eleva todos ao redor.

CAPÍTULO 14 – O SUTRA DO CORAÇÃO

O ensinamento central:

Forma é vazio. Vazio é forma.

No Jiu-Jitsu:

Nenhuma posição é definitiva.
Nenhuma vantagem é permanente.

Tudo muda.

Tudo se transforma.

Aquele que entende isso não se apega.

E por isso se torna livre.

CAPÍTULO 15 – VACUIDADE E ESTRATÉGIA

Vacuidade não significa “nada”.

Significa ausência de fixidez.

No combate:

Não se apegar a uma técnica.
Não se prender a um plano rígido.

O melhor lutador é aquele que se adapta.

CAPÍTULO 16 – COMPAIXÃO NO COMBATE

Pode parecer contraditório.

Mas compaixão é essencial.

Sem compaixão:

- o treino vira violência
- o ego domina
- o ambiente se corrompe

Com compaixão:

- todos evoluem
- o ambiente cresce
- o caminho se fortalece

PARTE IV – O DHARMA DO JIU-JITSU BRASILEIRO

CAPÍTULO 17 – FUNDAMENTOS DO DHARMA DO JIU-JITSU

O que estamos construindo aqui não é apenas uma reflexão.

É um sistema.

Um caminho.

Uma forma de viver o Jiu-Jitsu além da luta.

Podemos chamar isso de:

Dharma do Jiu-Jitsu Brasileiro

Seus fundamentos são:

1. A luta revela a mente

O tatame não cria nada — ele expõe.

2. O sofrimento é um mestre

Toda dificuldade contém ensinamento.

3. O ego é o principal obstáculo

Enquanto houver ego, haverá limitação.

4. A prática transforma

Não é teoria. É repetição consciente.

5. Todos evoluem juntos

O crescimento individual depende do coletivo.

6. Não há ponto final

O caminho é contínuo.

Esse sistema não substitui o Jiu-Jitsu.

Ele revela sua profundidade oculta.

CAPÍTULO 18 – CÓDIGO DO JIU-JITEIRO (BUSHIDO BJJ)

Inspirado no Bushido, mas adaptado ao Jiu-Jitsu moderno:

1. Respeito (Rei)
Respeite seu mestre, seus colegas e o caminho.

2. Disciplina (Gi)
Treine mesmo sem motivação.

3. Humildade (Kenkyo)
Sempre há algo a aprender.

4. Coragem (Yu)
Enfrente desafios, mesmo com medo.

5. Honestidade (Makoto)
Seja verdadeiro consigo mesmo.

6. Compaixão (Jin)
Ajude os outros a crescer.

7. Honra (Meiyo)
Sua conduta define quem você é.

8. Autocontrole (Jisei)
Controle suas emoções no tatame e na vida.

Esse código não deve ser apenas lido.

Deve ser vivido.

CAPÍTULO 19 – ESTADOS MENTAIS NA LUTA

O Jiu-Jitsu é um mapa da mente.

Durante o combate, você pode experimentar:

Mente do medo

Evita movimentos. Hesita.

Mente da raiva

Força excessiva. Perda de técnica.

Mente do ego

Quer provar algo. Se expõe.

Mente da pressa

Erra por ansiedade.

Mente da clareza

Observa. Calcula. Executa.

Mente do fluxo (Mushin)

Age sem interferência.

O objetivo não é eliminar estados.

É reconhecê-los.

E não ser dominado por eles.

CAPÍTULO 20 – O EGO E A FAIXA

A faixa pode se tornar uma armadilha.

O praticante começa a se identificar com ela.

“Eu sou faixa azul.”
“Eu sou faixa preta.”

Mas isso é ilusão.

A faixa é apenas um símbolo.

O apego à faixa gera:

- medo de perder
- resistência ao aprendizado
- comparação constante

Uma mente de principiante esta sempre aberta a aprender.

O verdadeiro praticante treina como iniciante.

Sempre.

CAPÍTULO 21 – A RENDIÇÃO (TAP) E O ESPÍRITO DO GUERREIRO

A rendição no Jiu-Jitsu não deve ser vista como algo a ser buscado.

O guerreiro entra no combate para lutar.

Para resistir.
Para ajustar.
Para encontrar saídas.

Desistir cedo enfraquece o praticante.
Ele deixa de desenvolver resiliência e não aprende a lidar com a pressão.

Por outro lado, resistir por ego também é um erro.

Ignorar uma posição perdida pode levar à lesão — e isso interrompe o caminho.

O verdadeiro praticante luta até onde há possibilidade real.

Permanece calmo.
Pensa sob pressão.
Tenta até o fim técnico.

E somente quando não há mais saída…

Ele aceita.

Sem orgulho.
Sem drama.

O “tap” não é fraqueza.

Mas também não é virtude.

É apenas um limite.

O importante não é evitar a rendição a qualquer custo — nem aceitá-la com facilidade.

O importante é desenvolver o discernimento. O Caminho do Meio.

Saber lutar quando há caminho.

E saber parar quando não há mais.

Esse é o equilíbrio do verdadeiro guerreiro.

PARTE V – PRÁTICA E TRANSFORMAÇÃO

CAPÍTULO 22 – RESPIRAÇÃO NO COMBATE

A respiração é a ponte entre corpo e mente.

No Jiu-Jitsu:

Quem entra em pânico, prende a respiração.
Quem domina a respiração, domina a situação.

Prática fundamental:

- Inspire pelo nariz
- Expire lentamente
- Nunca prenda o ar sob pressão

Respirar corretamente muda tudo.

CAPÍTULO 23 – MEDITAÇÃO PARA LUTADORES

A meditação não é algo distante.

Ela pode ser simples.

Prática básica:

Antes do treino:

- sente-se por 5 minutos
- observe a respiração

Depois do treino:

- apenas observe o corpo
- sem julgamento

Isso desenvolve consciência.

E consciência melhora o combate.

CAPÍTULO 24 – PRESENÇA E FLOW

Existe um estado em que:

- o tempo desacelera
- as decisões fluem
- o corpo responde sozinho

Esse estado é chamado de flow.

No Zen, Mushin.

Ele não pode ser forçado.

Mas pode ser cultivado:

- prática constante
- mente calma
- ausência de apego

CAPÍTULO 25 – CONTROLE EMOCIONAL

Competir é diferente de treinar.

O ambiente muda.

A pressão aumenta.

Sem preparo mental:

- ansiedade domina
- corpo trava
- técnica falha

Ferramentas:

- respiração consciente
- visualização
- aceitação do resultado

CAPÍTULO 26 – DOR COMO CAMINHO

A dor é inevitável.

Mas o sofrimento é interpretativo.

No Jiu-Jitsu:

- dor física ensina limites
- dor emocional revela apego

O praticante que entende isso:

Não foge da dor.

Aprende com ela.

PARTE VI – O BRASIL E O DHARMA

CAPÍTULO 27 – O BUDISMO NO BRASIL

O Budismo não chegou ao Brasil como conquista.

Chegou como semente.

No início do século XX, com a imigração japonesa, famílias inteiras trouxeram consigo não apenas costumes, mas uma visão de mundo.

Trouxeram o Dharma.

Essas comunidades se estabeleceram principalmente em regiões como São Paulo e Pará.

Construíram templos.
Mantiveram práticas.
Transmitiram ensinamentos.

Por muito tempo, o Budismo permaneceu discreto.

Quase invisível.

Mas vivo.

Com o passar das décadas, ele começou a florescer de forma mais aberta.

Brasileiros começaram a se interessar.

A praticar.

A ordenar-se.

E então algo único começou a acontecer:

O Dharma começou a assumir uma expressão brasileira.

CAPÍTULO 28 – COMUNIDADE JAPONESA E ESPÍRITO MARCIAL

A mesma imigração que trouxe o Budismo…

Trouxe também as artes marciais.

Judô.
Karatê.
Kendo.
E, indiretamente, o Jiu-Jitsu.

No Pará, especialmente, essa convergência foi marcante.

Foi ali que Mitsuyo Maeda ensinou.

Foi ali que o Jiu-Jitsu começou a criar raízes no Brasil.

E isso não é coincidência.

Onde há disciplina marcial…

Há abertura para o Dharma.

Porque ambos exigem:

- repetição
- humildade
- entrega
- transformação

O Brasil, nesse sentido, se tornou um ponto de encontro entre Oriente e Ocidente.

CAPÍTULO 29 – O ZEN BRASILEIRO

Com o tempo, o Zen deixou de ser apenas uma tradição estrangeira.

E passou a ter voz própria no Brasil.

Templos foram fundados.

Comunidades surgiram.

Praticantes brasileiros se aprofundaram no caminho.

O Budismo Zen encontrou solo fértil aqui.

Porque o Brasil, apesar de sua diversidade e intensidade, possui algo essencial:

Coração aberto.

O Zen brasileiro não é uma cópia do japonês.

Ele é uma continuação viva.

Adaptada.

Respirando a realidade local.

E isso abre espaço para algo natural:

A integração com práticas como o Jiu-Jitsu.

CAPÍTULO 30 – O FUTURO DO JIU-JITSU ESPIRITUAL

O Jiu-Jitsu já conquistou o mundo.

Mas ainda pode ir mais longe.

Pode evoluir não apenas como esporte…

Mas como caminho.

Imagine academias onde:

- o treino começa com silêncio
- há consciência na prática
- existe respeito profundo
- o ego é trabalhado, não alimentado

Imagine professores que ensinam não apenas técnicas…

Mas também presença.

Imagine praticantes que lutam…

Mas não se perdem.

Isso não é utopia.

É direção.

O Dharma do Jiu-Jitsu Brasileiro pode se tornar uma nova etapa dessa arte.

Mais madura.

Mais consciente.

Mais profunda.

CONCLUSÃO – O CAMINHO QUE CONTINUA

No fim, tudo se resume a algo simples.

Você entra no tatame.

E ali, encontra a si mesmo.

Não o que você gostaria de ser.

Mas o que você é.

Com suas forças.
Com suas falhas.
Com seus medos.
Com seu ego.

E isso é raro.

Porque a maioria das pessoas passa a vida inteira sem se ver com clareza.

O Jiu-Jitsu oferece essa oportunidade.

Mas também oferece algo mais:

A possibilidade de transformação.

Através da repetição, você muda.
Através da disciplina, você cresce.
Através da queda, você aprende.

E através da consciência…

Você desperta.

O Dharma não está distante.

Ele está presente em cada treino.

Em cada respiração.

Em cada momento de pressão.

O praticante que entende isso deixa de buscar algo fora.

E começa a perceber:

O caminho sempre esteve aqui.

No corpo.
Na mente.
Na prática.

O Jiu-Jitsu não é apenas uma arte.

É um espelho.

E, para aqueles que estão dispostos a olhar profundamente…

Ele se torna um caminho de despertar.

EPÍLOGO – O VERDADEIRO COMBATE

O verdadeiro combate nunca foi contra o outro.

Foi sempre contra:

- a ignorância
- o ego
- o apego
- o medo

E esse combate não termina com uma luta.

Ele continua na vida.

Fora do tatame.

Nas decisões.

Nos relacionamentos.

Na forma como você vive.

Se você levar o Dharma com você…

Então o Jiu-Jitsu nunca termina.

Ele se torna parte de tudo.

E talvez, um dia, sem perceber…

Você não estará mais apenas lutando.

Estará vivendo com consciência.

E isso…

É a verdadeira vitória.